Повар и поваренок

ГАРНИРЫ

на любой вкус

Гарниры на любой вкус

Содержание

4. Картофель, жаренный во фритюре
5. Картофель, жаренный с огурцами
6. «Золотой» картофель
7. Пикантный картофель
8. Картофель, запеченный с пармезаном
9. Картофель, запеченный с квашеной капустой
10. Картофель запеченный
11. Жареная кукуруза со сладким перцем
12. Морковь с яблочным соком и зеленью
13. Репчатый лук, запеченный с эстрагоном
14. Запеченные овощи
15. Тушеные овощи
16. Капуста под острым чесночным соусом
17. Зелень с чесноком
18. Стручковая фасоль с базиликом
19. Цветная капуста с морковью
20. Рагу овощное с карри
21. Тушеная капуста
22. Баклажаны тушеные
23. Кабачки, жаренные с томатами
24. Овощи, запеченные на углях
25. Запеченная цветная капуста
26. Макароны с сыром
27. Спагетти с мидиями
28. Рис с куриным соусом
29. Пшенная каша с тыквой
30. Пшенная каша с грибами
31. Гречневая каша с грибами

Картофель, жаренный во фритюре

- *1,5 кг картофеля*
- *1 л растительного масла*
- *соль*
- *зелень петрушки или укропа*
- *200 г огурцов или помидоров*

Нельзя солить картофель перед жаркой в масле, так как он при этом увлажняется.

Подготовленный картофель очистить, промыть и нарезать.
Нарезанный картофель опустить в воду, чтобы он не потемнел.
Перед жаркой картофель обсушить тканевой салфеткой.
В глубокой посуде (сковороде, кастрюле) нагреть растительное масло до 170—180 °С. Погрузить в него картофель и обжаривать до золотистого цвета, вынуть шумовкой на сито и дать стечь жиру.

Картофель, жаренный с огурцами

- *3 клубня картофеля*
- *1 огурец*
- *50 г муки*

Для жарки:

- *100 г растительного масла*
- *соль*
- *зелень укропа*

Картофиль очистить, нарезать тонкими кружочками, обсушить и обжарить на растительном масле. Посолить.
Огурец вымыть, нарезать кружочками. Кружочки огурца обмакнуть в растительное масло, запанировать в муке и обжарить на сковороде. Выложить слоями обжаренные картофель и огурцы в толстостенную посуду, потомить в духовке 4—5 минут. Подать к столу, посыпав зеленью укропа.

Повар и поваренок

Остывший жареный картофель теряет свои вкусовые качества.

«Золотой» картофель

- *3 клубня картофеля*
- *200 г брынзы*
- *100 мл молока*
- *2 ст. ложки семян кунжута*
- *10 г сливочного масла*
- *тмин*
- *куркума*
- *черный молотый перец*
- *соль*
- *зелень укропа и петрушки*

Зелень укропа и петрушки нашинковать, оставив несколько веточек для украшения.
Брынзу нарезать мелкими кусочками и смешать с зеленью.

Картофель нарезать кружками.
В глубокий противень выложить слой картофеля, посыпать его тмином и семенами кунжута, сверху положить слой брынзы с зеленью. Слой чередовать до тех пор, пока не закончатся продукты. Последним слоем должен быть картофель.
В глубокой миске смешать молоко, куркуму, соль, перец и залить полученной смесью содержимое противня. Сверху положить кусочки сливочного масла. Поставить форму в разогретую до 160 °С духовку и запекать 20—25 минут.

Пикантный картофель

- *2 клубня картофеля*
- *1 яблоко*
- *100 г белых грибов*
- *1 помидор*
- *100 г сыра*
- *100 мл сметаны*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Для украшения:

- *зелень петрушки*

Повар и поваренок

Овощные гарниры получаются особенно вкусными, если их запекать в глиняной посуде.

Вымыть и очистить картофель. Картофель обсушить и нарезать кубиками. Грибы очистить, вымыть и нашинковать. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезать кусочками.

Натереть сыр на терке. Все компоненты выложить в горшочек слоями: картофель, грибы, яблоко, помидор. Залить сметаной, смешанной с солью и черным молотым перцем, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке в течение 20—25 минут.

- *3 клубня картофеля*
- *зелень петрушки*
- *150 г молока*
- *2 ст. ложки тертого пармезана*
- *2 дольки чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Вымыть и очистить клубни картофеля.
Варить картофель в подсоленной воде до его готовности.

Остудить картофель и нарезать крупными кружками.
Выложить картофель в огнеупорное блюдо. Посыпать картофель мелко нарезанной зеленью петрушки и измельченным чесноком.
Все блюдо посолить, поперчить и залить теплым кипяченым молоком. Блюдо посыпать тертым пармезаном. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 15—20 минут.

Картофель, запеченный с пармезаном

Повар и поваренок
Картофель варят на умеренном огне, чтобы крахмал разбухал равномерно. Когда картофель варят на сильном огне, он снаружи разваривается, а внутри остается сырым.
30 мин

Картофель, запеченный с квашеной капустой

- *5 клубней картофеля*
- *200 г квашеной капусты*
- *2 яйца*
- *50 г панировочных сухарей*
- *соль*

Для жарки:

- *5–6 ст. ложек растительного масла*

Для украшения:

- *листья салата*

Квашеную капусту обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Вымыть и очистить клубни картофеля.

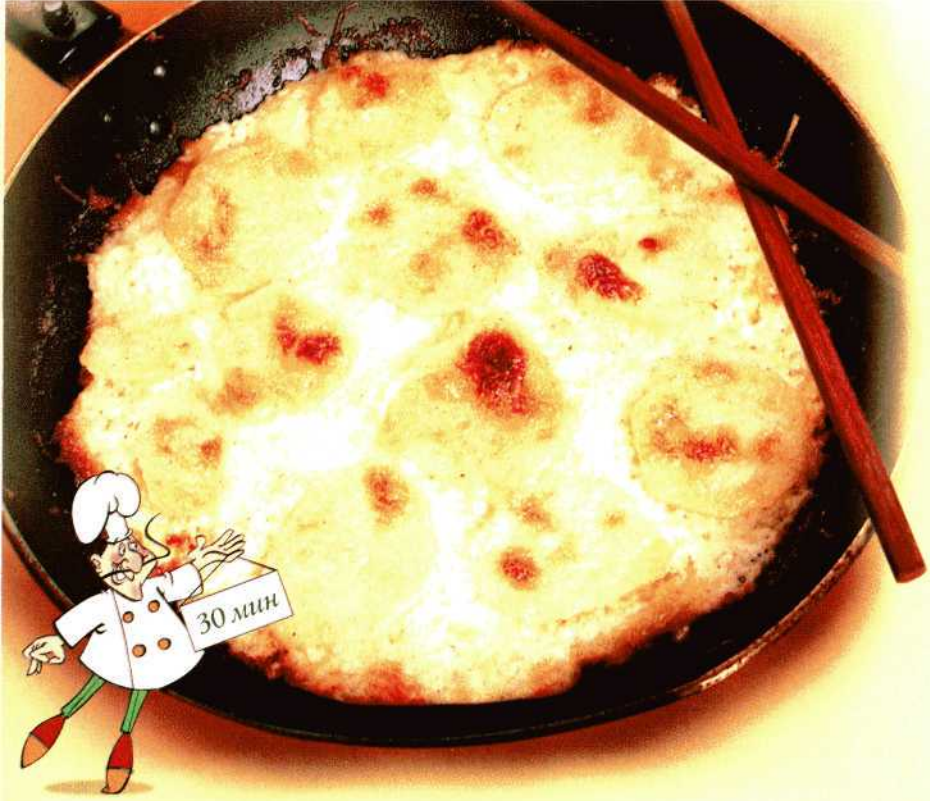
Картофель нарезать соломкой, обсушить.

Обжарить картофель до полуготовности.

В форму для запекания выложить слоями обжаренные картофель и капусту.

Содержимое формы посолить и залить взбитыми яйцами, посыпать панировочными сухарями.

Запекать в духовке в течение 10–12 минут.



Картофель запеченный

- *2 крупных клубня картофеля*
- *2 дольки чеснока*
- *200 г сыра твердых сортов*
- *100 г сливочного масла*
- *1/2 стакана сливок*
- *белый молотый перец*
- *соль*

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить и измельчить ножом. Сковороду натереть чесноком с внутренней стороны, смазать сливочным маслом. На дно выложить слой картофеля, посыпать тертым сыром, посолить, поперчить, добавить кусочки сливочного масла. Аккуратно влить по краю сковороды сливки и запекать в духовке до образования золотистой корочки в течение 20—25 минут.

Чтобы подготовленный к тепловой обработке очищенный картофель не потемнел, его следует положить в холодную воду.

Жареная кукуруза со сладким перцем

- *1 луковица*
- *2 сладких перца*
- *400 г консервированной кукурузы*
- *200 мл мясного бульона*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Кукурузу рекомендуется отваривать целым початком, не очищая его от листьев.

Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками.
Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета.
К луку прибавить кукурузу и готовить еще 5 минут.
После чего ввести мелко нарезанный сладкий перец.

Все ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить и влить мясной бульон.
Тушить блюдо до готовности на среднем огне.

Морковь с яблочным соком и зеленью

- *3 моркови*
- *100 мл яблочного сока без мякоти*
- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки сладкой кондитерской крошки*
- *зелень петрушки*

Чтобы овощи не потеряли питательные вещества при тепловой обработке, их следует нарезать как можно крупнее и варить под крышкой.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. В сковороде растопить сливочное масло и всыпать кондитерскую крошку.
В полученной смеси обжарить нарезанную морковь.

Когда морковь будет почти готова, ввести яблочный сок и зелень. Тушить морковь до готовности.

Репчатый лук, запеченный с эстрагоном

- *500 г репчатого лука*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *50 г маргарина*
- *1 ст. ложка цедры лимона*
- *20 г зелени эстрагона*
- *1 стакан мясного бульона*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Эстрагон перебрать, промыть и мелко нарубить. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами и обжарить на маргарине до золотистого цвета в антипригарной сковороде. Выложить лук в огнеупорную форму, все посолить, поперчить и добавить мясной бульон. Добавить цедру лимона и измельченный эстрагон. Форму накрыть фольгой и поставить в духовку на 15—20 минут. Готовить при температуре 180—200 °С.

Жарить овощи можно двумя способами: на обычной сковороде с небольшим количеством жира и в глубокой посуде, погружая овощи в разогретый фритюр.

Запеченные овощи

- *1 красный сладкий перец*
- *1 зеленый сладкий перец*
- *1 желтый сладкий перец*
- *70 г цветной капусты*
- *70 г брокколи*
- *1 яйцо*
- *1/3 стакана молока*
- *40 г сыра*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Цветную капусту промыть и разделить на соцветия. Брокколи вымыть, разобрать на кочешки, опустить их в подсоленную кипящую воду и варить 1—2 минуты, после чего откинуть на дуршлаг. Перец вымыть, удалить сердцевины и нарезать кубиками. В огнеупорную форму слоями выложить перец, цветную капусту и отваренные кочешки брокколи. Яйцо взбить с солью, добавить молоко и тертый сыр, приправить специями. Приготовленной смесью залить овощи. Запекать в духовке в течение 20—25 минут при температуре 180—200 °С.

Тушеные овощи

Повар и поваренок
Для горячих овощных блюд нужно выбирать слегка недозрелые помидоры, чтобы они сохранили форму после тепловой обработки.
20 мин

- *300 г кабачков-цуккини*
- *250 г баклажанов*
- *2 стручка сладкого перца (красный и зеленый)*
- *3—4 мясистых помидора*
- *1 луковица*
- *1—2 зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *30 г томатной пасты*
- *пряная зелень (базилик, тимьян, майоран, петрушка)*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Перец очистить, вымыть и нарезать на полоски 1,5—2 см. Кабачки и баклажаны очистить, вымыть, нарезать тонкими дольками. Помидоры ошпарить кипятком, быстро охладить холодной водой, снять кожицу. Затем нарезать на дольки.

Луковицу и чеснок мелко порезать и обжарить в разогретом растительном масле.

Положить жареный лук и чеснок в сковороду, добавить подготовленные овощи, посолить, поперчить и тушить. Зелень мелко нарезать. За 2—3 минуты перед окончанием тушения добавить томатную пасту и зелень.

Капуста под острым чесночным соусом

- *300 г капусты или китайского салата*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2 дольки чеснока*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка яблочного уксуса*
- *1 ч. ложка красного молотого перца*
- *1 ч. ложка сахара*
- *соль*
- *зелень укропа*

Использование в питании овощей и плодов оздоровляет кишечник, снижая развитие гнилостных процессов, способствует выведению из организма вредных веществ.

Капусту нарезать тонкими полосками, посолить, перетереть руками до появления сока, сложить в глубокую посуду, сбрызнуть уксусом и оставить на 20 минут. Чеснок очистить, измельчить. Зеленый лук мелко нарезать. Смешать лук с чесноком и истолочь до однородной массы. Капусту перемешать с луково-чесночной массой, добавить сахар, яблочный уксус, растительное масло и еще раз перемешать. Украсить зеленью укропа.

Зелень с чесноком

- *2 пучка петрушки*
- *1 пучок зеленого лука*
- *2 дольки чеснока*
- *1 ст. ложка яблочного уксуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *соль*

Петрушку перебрать, промыть холодной водой, отделить от стеблей и нарезать крупными кусочками. Подготовленную петрушку выложить в глубокую посуду, посолить, добавить сахар и яблочный уксус, перемешать. Чеснок очистить и измельчить. Зеленый лук перебрать, помыть и мелко нашинковать. Добавить лук и чеснок к петрушке, перемешать, перед подачей на стол заправить соевым соусом.

Петрушка станет ароматнее, если перед употреблением ее прополоскать не в холодной, а в теплой воде.

Стручковая фасоль с базиликом

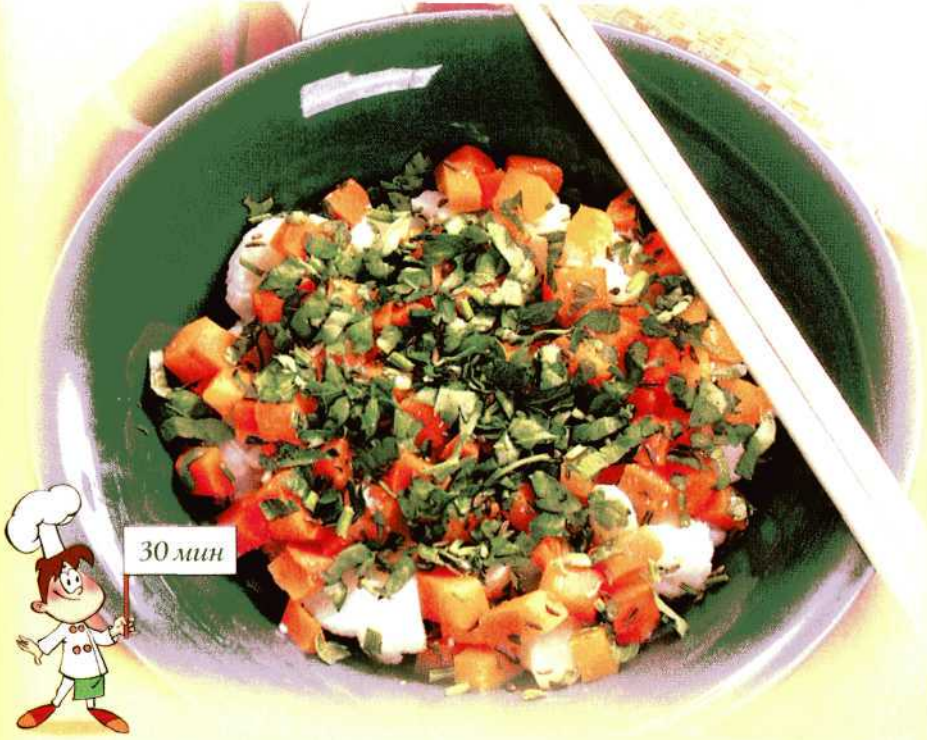
Бобовые варят в закрытой посуде. Вода должна кипеть слабо, но непрерывно.

- *250 г стручковой фасоли*
- *100 г сыра твердых сортов*
- *1 пучок базилика*
- *2 ст. ложки семян кунжута*
- *соль*
- *белый молотый перец*

Для заправки:

- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка яблочного уксуса*

Фасоль перебрать, вымыть, отварить в подсоленной воде в течение 10—15 минут, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, охладить. Смешать яблочный уксус и растительное масло.
Нарезать отварную фасоль небольшими кусочками длиной 2 см, посолить, поперчить, влить заправку.
Семена кунжута обжарить при постоянном помешивании на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета.
Сыр нарезать небольшими кубиками.
Базилик промыть холодной водой, обсушить, удалить стебли, мелко нарезать.
Перемешать фасоль с кунжутом, сыром и базиликом.



Цветная капуста с морковью

Чтобы убрать специфический запах варящейся цветной капусты, кастрюлю надо накрыть салфеткой, смоченной в уксусе.

- *1/3 кочана цветной капусты среднего размера*
- *2 моркови*
- *1 ч. ложка тмина*
- *соль*

Для заправки:

- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка яблочного уксуса*

Для украшения:

- *1 пучок петрушки*

Морковь вымыть, очистить. Капусту разделить на соцветия и промыть в проточной воде. Сварить овощи в слегка подсоленной воде. Отвар слить, капусту и морковь остудить.

Отваренные овощи нарезать мелкими кусочками. Заправка: смешать растительное масло с яблочным уксусом.

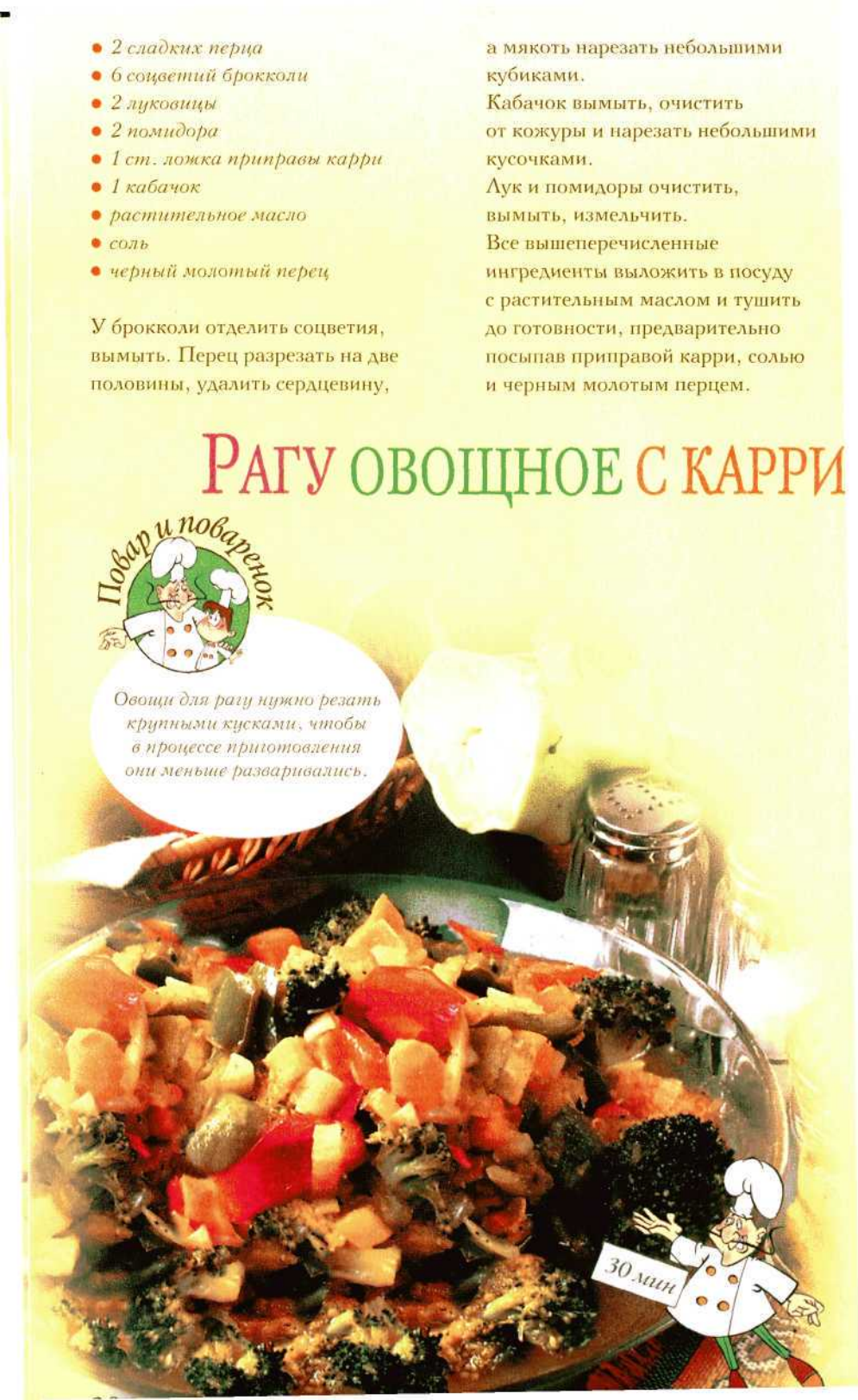
Выложить на сервировочное блюдо капусту, затем морковь, полить заправкой. Петрушку нашинковать, смешать с солью и тмином, растереть.

Посыпать измельченной петрушкой.

- *2 сладких перца*
- *6 соцветий брокколи*
- *2 луковицы*
- *2 помидора*
- *1 ст. ложка приправы карри*
- *1 кабачок*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

У брокколи отделить соцветия, вымыть. Перец разрезать на две половины, удалить сердцевину, а мякоть нарезать небольшими кубиками.
Кабачок вымыть, очистить от кожуры и нарезать небольшими кусочками.
Лук и помидоры очистить, вымыть, измельчить.
Все вышеперечисленные ингредиенты выложить в посуду с растительным маслом и тушить до готовности, предварительно посыпав приправой карри, солью и черным молотым перцем.

РАГУ ОВОЩНОЕ С КАРРИ


Повар и поваренок
Овощи для рагу нужно резать крупными кусками, чтобы в процессе приготовления они меньше разваривались.
30 мин

Тушеная капуста

Повседневное употребление овощной пищи является разгрузочным средством, так как она обладает пониженной калорийностью.

- *1/2 кочана капусты*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *100 мл воды*
- *50 г томатной пасты*
- *соль*
- *лавровый лист*
- *черный молотый перец*
- *зелень петрушки или укропа*

Для жарки:

- *5 ст. ложек растительного масла*

Морковь и лук очистить, вымыть. Нарезать морковь соломкой. Капусту нашинковать. Подготовленную капусту выложить в глубокую сковороду, залить водой и тушить на слабом огне, периодически помешивая. Через несколько минут добавить томатную пасту и тушить еще 10—15 минут. Обжарить на растительном масле лук и морковь, выложить в капусту, добавить специи, посолить и тушить еще 5—7 минут. К столу подавать, посыпав рубленой зеленью.

Баклажаны тушеные

- *1 кг баклажанов*
- *соль*
- *200 мл воды*
- *70 пшеничной муки*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *зелень петрушки*

Баклажаны промыть, очистить, промыть вновь.
Нарезать кружочками и положить на 5 минут в горячую подсоленную воду, откинуть на сито, обсушить, посолить.
Обвалять кружочки в пшеничной муке и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон.

Повар и поваренок

Если баклажаны горчат, их надо посолить, оставить на несколько минут, а затем промыть холодной водой.

Затем баклажаны положить в кастрюлю, добавить воду, нагреть, закрыть крышкой и тушить 30 минут.
Зелень петрушки вымыть, нарубить и посыпать готовые баклажаны.

Кабачки, жаренные с томатами

- *225 г обжаренных кабачков*
- *200 г свежих томатов*
- *1—2 дольки чеснока*
- *соль*
- *20 г муки*
- *растительное масло*

По питательной ценности кабачки приближаются к огурцам, зеленому листовому салату и латуку.

Молодые кабачки вымыть, почистить.
Разрезать плоды на кружочки или дольки 1,5—2 см.
Кружочки обвалять в муке с солью. Положить в один ряд на горячую сковороду и жарить с двух сторон на растительном масле до приобретения равномерного желто-коричневого цвета. Разобрать на дольки чеснок, очистить, вымыть, мелко нарезать или растолочь в ступе. Помидоры мелко порезать и обжарить на растительном масле, добавить соль, чеснок и продолжать жарить до испарения жидкости.
Выложить на тарелку кружочки кабачков, сверху на каждый кружок уложить томатную смесь.

Овощи, запеченные на углях

- *1 цуккини*
- *1 баклажан*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 болгарский перец*
- *1 клубень картофеля*
- *8 помидоров черри*
- *2 ст. ложки майонеза*
- *зелень укропа и петрушки*
- *красный молотый перец*
- *соль*

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать квадратиками. Цуккини вымыть и нарезать толстыми кружками.

Баклажан вымыть, удалить плодоножку и нарезать кружками. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кружками. Лук очистить, сполоснуть холодной водой и нарезать кольцами. Зелень перебрать, промыть, удалить прикорневую часть и нашинковать. Смешать майонез с зеленью, солью и перцем. Помидоры вымыть. Уложить нарезанные овощи на фольгу, чередуя друг с другом, залить майонезной смесью, сверху разложить помидоры, поместить блюдо на угли и запекать 15 минут.

Запеченная цветная капуста

- *250 г цветной капусты*
- *3 ст. ложки тертого сыра*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *50 мл молока*
- *30 г сливочного масла*
- *1/2 ч. ложки орегано*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Повар и поваренок

Овощи заливают кипятком так, чтобы вода их только покрыла, и варят недолго на сильном огне под крышкой.

Цветную капусту промыть, обсушить в полотенце.
Разобрать капусту на соцветия.
Опустить капусту в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.
Готовую капусту откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. В отдельной посуде смешать тертый сыр, панировочные сухари, специи. Смесь залить молоком и добавить растопленное сливочное масло.
В форму выложить отваренную капусту.
Залить капусту подготовленной смесью.
Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 10—15 минут.

Макароны с сыром

- *400 г макарон*
- *900 мл воды*
- *5 ст. ложек сливочного масла*
- *соль*
- *30 г маргарина*
- *50 г молотых сухарей*
- *100 г сыра*
- *2 помидора*
- *китайский салат*

Для этого блюда лучше подойдут макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Макароны варить в небольшом количестве воды, добавив соль. Готовые макароны заправить маслом и 1/2 частью тертого сыра. Уложить макароны в глубокую сковороду, смазанную маргарином и посыпанную молотыми сухарями. Поверхность макарон выровнять и посыпать оставшимся тертым сыром, сбрызнуть маслом и запекать до образования румяной корочки. Подавать с зеленью и помидорами.

Спагетти с мидиями

- *900 г свежих мидий в раковинах*
- *420 г спагетти*
- *5 ст. ложек оливкового масла*
- *3 зубчика чеснока*
- *4 ст. ложки нарезанной петрушки*
- *4 ст. ложки белого вина*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *вода*

Если нет возможности приготовить блюдо из вареных мидий сразу, можно сложить их в полиэтиленовый пакет и поместить в морозильную камеру.

Промыть мидии, залить стаканом воды и поставить на умеренный огонь.

Когда створки раковин откроются, вынуть их из кастрюли, процедить воду и оставить на время.

Сварить спагетти в подсоленной воде.

Подогреть масло на сковороде, положить измельченный чеснок и петрушку и прокипятить. Добавить мидии, их сок, вино и дать покипеть. Приправить перцем и солью по вкусу. Выложить спагетти на сковороду и, помешивая, оставить на умеренном огне еще на несколько минут.

Рис с куриным соусом

- *200 г филе цыпленка*
- *100 г риса*
- *2 моркови*
- *50 г зеленого консервированного горошка*
- *200 мл воды*
- *1 луковица*
- *7 зерен барбариса*
- *растительное масло*
- *соль*

Рис хорошо сочетается с любым мясом, рыбой, с грибами, овощами, с фруктами, ягодами.

Филе курицы обработать, вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
Овощи очистить, вымыть и нарезать мелкими кусочками.
На сковороде раскалить растительное масло и выложить филе цыпленка, добавить барбарис и жарить до готовности.

Добавить к курице морковь и репчатый лук.
Когда овощи будут готовы, добавить перебранный и промытый рис, залить водой, тушить 5 минут.
Ввести зеленый консервированный горошек, посолить и тушить до готовности.

Пшенная каша с тыквой

- *400 г тыквы*
- *200 г пшенной крупы*
- *1 л молока*
- *50 г сливочного масла*
- *4 ст. ложки сахара*
- *соль*

Для приготовления этого блюда нужно выбирать тыкву сладких сортов с плотной оранжевой мякотью, иначе каша получится водянистой, а молоко может свернуться.

Пшено перебрать и тщательно промыть.
Тыкву очистить и нарезать небольшими кубиками.
Подготовленную тыкву положить в горшочек, добавить сливочное масло и тушить в духовке 10 минут при температуре 160 °С.
Всыпать в горшочек с тыквой пшено, добавить соль и сахар, залить молоком, накрыть крышкой и варить в духовке еще 10 минут при той же температуре.

Пшенная каша с грибами

- *300 г пшенной крупы*
- *200 г шампиньонов*
- *1 луковица*
- *5 ст. ложек растительного масла*
- *соль*

Для украшения:

- *зелень укропа*

Грибы промыть, очистить и нарезать кусочками.
Нашинковать предварительно очищенный и вымытый лук.
Отварить грибы до полуготовности в подсоленной воде, добавить промытую пшенную крупу и варить на медленном огне 10–12 минут. Добавив в готовую кашу обжаренный на масле лук.

Чтобы пшенная каша получилась вкуснее, ей нужно дать постоять в течение 15–20 минут, укутав кастрюлю несколькими слоями плотной ткани.

Гречневая каша с грибами

- *400 г грибов*
- *200 г гречневой крупы*
- *1 луковица*
- *75 г сливочного масла*
- *зелень укропа и петрушки*
- *черный молотый перец*
- *соль*

При варке каш на костре сильный огонь можно получить, подкладывая тонкие щепки, а ровный жар образуется при горении толстых поленьев.

Грибы вымыть, очистить и нарезать ломтиками.
Лук очистить, сполоснуть холодной водой и нарезать полукольцами.
Зелень перебрать, промыть, удалить прикорневую часть и нашинковать.
Растопить сливочное масло, положить грибы и жарить 5 минут.
Добавить к жарящимся грибам подготовленные лук и зелень, перемешать и жарить еще 3 минуты.

Гречневую крупу перебрать, промыть и подсушить.
К грибам положить подготовленную гречневую крупу, добавить воду в таком количестве, чтобы она на 2 см превышала уровень продуктов, довести кашу до кипения, посолить, поперчить, перемешать и варить под крышкой на среднем огне 35 минут, помешивая.

Гарниры — это оправа главного блюда, если хотите — сопровождающий его аккомпанемент. Умело подобранный гарнир помогает в полной мере раскрыть и подчеркнуть все вкусовые оттенки того блюда, к которому он подается. Эта книга поможет вам по-новому взглянуть на его значение. С ее помощью вы научитесь готовить гарниры простые, но с непременной «изюминкой», сложные с тщательно сбалансированными ингредиентами, экзотические, неожиданные, но всегда непременно вкусные и полезные.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-17917-6

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Дизайн оформления *Натальи Кудря*

ГАРНИРЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Ответственный редактор *Т. Радина*
Художественный редактор *Н. Кудря*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *С. Карпухин*
Корректор *Т. Павлова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»*
E-mail: **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении *обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо»* E-mail: **project@eksmo-sale.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Подписано в печать 20.02.2007
Формат 60x100$^{1}/_{16}$. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная.
Усл. печ. л. 1,8. Доп. тираж 7000. Заказ 83.
Отпечатано с готовых диапозитивов на ОАО «Альянс «Югполиграфиздат», Полиграфкомбинат «Офсет». 400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.
Тел./факс (8442) 97-48-21, 97-49-40. E-mail: ipk-ofset@t-k.ru

www.infanata.org